

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_24

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ストレートリカバリー	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	3	3	1' 35"	サークル内で回ろう ※レスト30"	900	0:14:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100	×	8	1	1' 35"	パドル プルブイ	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_24

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	3	3	1' 40"	サークル内で回ろう ※レスト30"	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100	×	7	1	1' 40"	パドル プルブイ	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_24
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	3	3	1' 50"	サークル内で回ろう ※レスト30"	900	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100	×	6	1	1' 45"	パドル プルブイ	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_24

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	1' 50"		25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ストレートリカバリー	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	3	3	1' 55"		サークル内で回ろう ※レスト30"	900	0:17:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	4	1	1' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_24

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	2' 00"	25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートリカバリー	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	3	3	2' 05"	サークル内で回ろう ※レスト30"	900	0:18:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	4	1	2' 05"	パドル プルブイ	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_24

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	2' 05"	25 ^本 グライドキック 50 ^本 クロール	150	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を動かして	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ストレートリカバリー	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 45"	フォーミング	150	0:03:45
Main-S①	100	×	4	2	2' 15"	サークル内で回ろう ※レスト30"	800	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-P①	100	×	4	1	2' 15"	パドル プルブイ	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:55